

《无师自通养生系列:柔力球自选套路(1V)》

图书基本信息

书名：《无师自通养生系列:柔力球自选套路(1VCD)》

13位ISBN编号：9787880877960

10位ISBN编号：7880877967

出版社：北京东方影音公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《无师自通养生系列:柔力球自选套路(1V)》

内容概要

最受欢迎的广场健身项目，可二人对抛、单人独练、多人互传或隔网竞技，健身、娱乐、表演和竞技的一种运动项目。

太极柔力球是应时而生的一项太极化的球类运动，体现中华民族博大精深的“太极”文化，以柔克刚，以退为进，以巧击蛮，以小胜大以及和平圆满的战略思想，它保留了太极思想和太极运动中所有的精华，同时又加入了现代元素，并且使两者很好地融合在一起。它一改硬性击球方式，而以将球纳入球拍后的弧形引化过程为主要技术特征，这一特点成为其与网球、羽毛球和乒乓球等其它架网相隔、持拍对打的球类运动的主要区别。在运动中，每一次的收力、发力、接球、送球都是一次对心理的修炼，使每一参与者都能享受到自由自在、随心所欲、无拘无束的境界和氛围及酣畅自如的肢体运动所带来的快乐。

《无师自通养生系列:柔力球自选套路(1V)》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com